NAMO TASSA BHAGAVATO ARAHATO SAMMĀ SAMBUDDHASSA.

DER BUDDHAWEG UND WIR BUDDHISTEN

Nur Eines, Ihr bhikkhus, lehre ich Euch kennen, heute wie früher: Leiden und Aufhebung des Leidens.

Das Denken erst, dann Wort und Tat. Im Denken liegt des Schicksals Saat. Anicca — Dukkha — Anattā.

Jahrg. 5 | August B. Z. 2476 / Ch. Z. 1932 | Nr. 2

„Der Yoga als Heilweg"*).

Darüber besteht kein Zweifel, daß sich durch die Vervollkommnung der Technik die Menschheit in den letzten Jahrzehnten nähergekommen ist. Zeit- und Raumbegriffe konzentrieren sich. Dadurch gewinnen die allgemein gültigen Lebensfragen, die jeden einzelnen Lebensvorgang betreffen, erneutes und erhöhtes Interesse. Die Kurve, die durch die Grenzwerte Geburt und Tod umschrieben wird, wird auf Grund alter, uralter Menschenerkenntnisse neu durchforscht und Leben, das ruhelose Kraftspiel, stellt alte Rätsel in neuer Form gibt aber auch den Schlüssel zur Lösung. Man arbeitet an dem Schlüssel, aber zum Schließen und Erschließen kommen die Wenigsten. Das ist so. Warum, wie und daß es so ist und nicht anders sein kann, enträselt sich für den Wissenden.

Das Streben nach Wissen ist ein Kennzeichen des Menschen. Dieses Streben ist so heftig, so gewaltig und nachhaltig, daß er es bildhaft durch einen einzigen Begriff zu binden und halten sucht. Aus dieser einen Begriffsformung spricht aber die Schwäche seiner Kraft, spricht das Bewußtsein seiner Kraftbegrenzung, der ständige Wunsch, das ständige Verlangen, diese Grenze aufzuheben, restlos zu beseitigen. Dieser Begriff heißt Wissenschaft. In ihn hat der durchgeistigte Gegenwartmensch alle Hoffnung, alle Arbeit, alles Sehnen, alles Glück, allen Frieden, alle Macht und Kraft gelegt, alles, was auch immer aus dem Lebenswirken als „neu" in Erscheinung tritt, seinen Geist vor „Möglichkeiten" stellt, soll durch dieses mysteriöse Wort Wissenschaft fertig und tauglich für den Gebrauch gemacht werden. Wohl die Wenigsten, die unter dieser Erkenntnis ihren Lebenskampf führen, sind sich darüber klar, daß auch hier der Doppelsinn den Sinn in neue Rätsel kleidet und nicht zur Lösung führt.

*) I. W. Hauer, Verlag von W. Kohlhammer, Stuttgart 1932.

Wissenschaft ist das, was Wissen schafft. Wissenschaft enthält aber auch die Forderung: schafft Wissen. Während der eine mehr den Nachdruck auf das Wissen, die Erlangung des vorhandenen Wissens legt, fesselt den anderen mehr das Schaffen, das Dazubeitragen, daß sich das Wissensgebiet der Menschheit immer mehr vergrößert und bereichert. Bei gleicher Absicht und Zielsetzung wissenschaftlich zu sein ist ihr Streben doch ganz verschieden. Über die Grenzbestimmungen Geburt und Tod kommt auch die Menschheit der Gegenwart trotz ihres Leitmotives, Wissenschaft, nicht hinaus. An diesen Grenzgebieten und -fragen gemessen, zeigt es sich, wie weit die Begriffsprägung imstande ist, dem Menschen mehr zu sein, als nur ein Bild. Es zeigt sich, ob er durch sie Anregung zur restlosen Lösung des Rätsels Leben erhält, ob er es durch eine Gleichung, die so abschließend und vollkommen ist, daß nichts an Fragen und Zweifel, Hoffnungen und Wünschen, Erwartungen usw. übrig bleibt, zur Lösung bringen kann, daß er ein Wissender in des Wortes umfassendstem Sinn wird, ein Wissender, der durch sein Wissen ein Vollendeter ist, dessen Wissen alles assimiliert, nicht im Sinne der Phänomenologie, sondern im Sinne des Wesens. Ein Wissender, dessen Wissen so eindeutig ist, daß die alltäglichste Zweideutigkeit des Lebens, die auch die Wissenschaft konservieren und tolerieren möchte, restlos schwindet, und sich kein Gegensatz mehr, in Wissen und Wandel zeigt.

Irrlichtelierend nennt Prof. H. das Suchen des Westens, neue Wege nach Innen zu finden (Einleitung Seite VII). Das war es nicht nur, sondern ist es noch jetzt, trotz des „Fragens der neuen ernsthaften Bewegung Psychotherapie". Es kann nicht anders sein; denn dazu steht die ganze Bewegung noch zu sehr in den Anfängen. Möglich, daß es ihr einmal gelingen wird, Klarheit über die Zusammenhänge des Lebens zu finden. Wenn, dann aber immer nur auf dem Wege nachdrücklichster Einzelarbeit, niemals im Sinne von Kollektiv-Arbeit oder Wissen. Dazu ist der gesamte Lebensprozeß viel zu reichhaltig, mannigfaltig und in einem steten Fluß. Und einer der Hanpttreiber dieses Flusses ist das, was man unter karma versteht, das in seinem Wirken nur von dem jeweiligen Lebensvorgang für sich erkannt werden kann und das nur zu erkennen ist, wenn es in seinem Wirken und seinen Wirkungen vollkommen eliminiert wird. Das Bekenntnis auf Seite VIII macht die Arbeit so wertvoll, da es mithilft, die Wissenschaft aus der Erstarrung und Verkrampfung persönlicher Eigenbrödelei und rechthaberischen Hochmuts zu befreien: „Daß auch mein Buch nur ein Versuch ist, der von neuen abgelöst werden muß, bis wir diesen Stoff gemeistert haben, weiß ich selbst am besten. Hier gibt es noch lange nichts Endgültiges, wenn es überhaupt je auf diesem Gebiet von uns erreicht werden kann." Prof. H. wird es darum auch verstehen, wenn hier von jeder Lobhudelei ab-

gesehen und sachlich auf die Punkte eingegangen wird, in denen sich meine Erkenntnis von seiner unterscheidet. Ich glaube es um so freier tun zu können, da die Arbeit selbst so viel Ernst und vorzügliches Verstehen für die Zusammenhänge der geistigen Wirkensvorgänge zeigt, daß sie geradezu eine Aufforderung zur Mitarbeit an diesem „Heilweg" der Menschheit wird.

In einer buddhistischen Zeitschrift ist es nicht nötig über das Wesen des yoga zu schreiben. Jeder Buddhist weiß oder sollte wissen, worauf es ankommt und ihm sollte vor allem klar sein, daß ohne yoga kein Buddha Gautama, kein Sakya Muni wäre. „Und dies versteht man unter yoga: die feste Fesselung der Sinne, wenn man von jedem Denken sich löst; denn yoga ist ein Werden und Vergehen." Seite 22.

Treffend sagt Prof. H. auf Seite 32: „Die Grundhaltung des theistischen, vornehmlich des sivaitischen Bereiches, ist von dem typisch brahmanischen sehr verschieden. Während dort das innerste Verlangen ist, das Ewig-Wirkliche und den Menschen in einer unterschiedslosen Einheit untergehen zu lassen, wobei Persönlichkeit verschwimmt...", das ist auch der Unterschied zwischen Buddhismus und jeder Glaubenslehre, aber nicht um den Begriff der Persönlichkeit verschwimmen zu lassen, auch nicht um ihn „festzuhalten", sondern ihn restlos und völlig aufzuklären. Führt diese Aufklärung zu einer Auflösung, so ist das nicht Absicht und nicht gewollt, sondern gesetzmäßiges Ergebnis, ebenso, wie wenn sich dabei psychisch gesehen, ein Zustand höchsten Wohles ergibt, vor dem auch der yoga wie der Buddhadhamma, warnen (Seite 93 und 126): „Solange die Bewältigung noch mit rationaler Überlegung, mit sinnender Betrachtung, mit Lustgefühlen und mit Ich-Bewußtsein verbunden ist, heißt sie die mit bewußtem Erkennen verknüpfte".

Auf Seite 43 und anderen übersetzt Prof. H. pratyahara mit „Zurückziehung der Sinne von der Außenwelt". Ich selbst habe ein Zurückziehen bei diesen Übungen nie erlebt, sondern in einem bestimmten Augenblick verschwinden die Wahrnehmungen der Außenwelt. Dieser Vorgang verlangsamt sich für mich, wenn noch irgendwelche Regung der Hemmungen (nivarana) sich zeigt. Sonst geschieht er plötzlich.

Samadhi übersetzt Prof. H. mit „Einfaltung, d. h. voll von dem Gegenstand aufgesogen werden" (Seite 47). Die Wahl dieses Terminus ist keine glückliche. Aus voller Überlegung habe ich bisher bestimmte Termini nicht verdeutscht, da ich in unserer Sprache nicht das richtige Wort finde und es nach meiner Erkenntnis solange nicht gefunden werden kann, bis nicht die dazu notwendigen Bedingungen durch eine vollständige Änderung der Gesamtlebensführung für das Zustandekommen von samadhi bei Mehreren vorhanden sind. Zu

diesen Termini gehört samadhi. Voll vom Gegenstand wird man dabei nicht aufgesogen, weil der Weg über jede gegenständliche Wahrnehmung hinausführt. Der Ausgangspunkt und der Weg selbst mögen noch so verschieden sein, das Ziel bleibt immer die Lösung von **allem** Psychischen, auch von den sogenannten „metapsychischen" Bindungen (Seite 113). Diese mögen noch so beglückender und bestrickender Natur sein, das klare Bewußtsein zeigt ja durch das Sichverbewußten, daß sie störend, hemmend dem Letzten, nicht Auszudrückenden, nicht Wiederzugebenden gegenüberstehen. Es ist gar nicht möglich, hier von irgendwelchen Vorgängen oder sonst Irgendwie-Geartetem zu sprechen. Es ist aber auch nicht nötig, da in dem Augenblick der Erlangung die sprachliche Bildungsmöglichkeit (der sprachliche sankhara) längst überschritten ist, und alles spätere Reproduzieren ja nicht mehr den Stempel der Originalität trägt und tragen kann, sondern lediglich ein Erinnerungsbild ist, das, wie jedes Erinnerungsbild, an einem wesentlichen Zug krankt und leidet, nämlich: daß es nicht wirkliche Gegenwart ist, sondern nur Reproduktion. Es mag täuschend ähnlich sein, aber es ist nicht **so**, es ist nicht das So-sein. Täuschend ähnlich ist es nur für den, der die Wirklichkeit gekostet hat, für den anderen bleibt es eine Irreführung, da er sich bei seiner Arbeit unwillkürlich an diese Reproduktionsbilder halten will und wird und so die Möglichkeit des Eintritts des wirklichen Erlebnisses unmöglich macht. Nur wer die Fähigkeit hat, durch ganz bewußte **Gesamtlebensführung** die Grundlagen für das Zustandekommen des samadhi zu schaffen, wird ihn erreichen. Alle sprachlichen Prägungsversuche sind und bleiben besten Falls Wegweiserinschriften. Die Arbeit führt zu ganz anderen Ergebnissen, als die, aus denen die Sprache sich nährt, auf denen sie fußt.

Daß der Ausdruck metapsychisch nicht zutreffend ist, dürfte wohl das eben Gesagte verständlich machen. So gut gemeint die Absicht ist, es dem Fernstehenden zu erklären, so kann ich auch hierin Prof. H. nicht zustimmen. Diese Versuche machen auf mich immer den Eindruck, als ob Erwachsene Kindern gegenüber von der Zukunft sprechen und von dem Zustand, wenn sie erst groß geworden sind. Der verständige Erzieher wird sie nicht mit solchen Unbestimmtheiten abspeisen, sondern sie auf das gegenwärtig Notwendige verweisen, und ist das getan, dann ergibt sich das Weitere gesetzmäßig. Yoga wie Buddhadhamma verlangen von dem Menschen Arbeit und wieder Arbeit, mit letztem, rücksichtslosem Krafteinsetzen. Das Ziel mag nach dem yoga etwas verwischt und verschwommen sein, nach dem Buddhadhamma ist es aber klar und vollkommen eindeutig für den, der mit dem Buddha erlebt und erleben will — Leiden und Aufhebung des Leidens. Wenn nach dem IV. Buch Seite 91 „die höchste Meditation und die Schau des sa-

madhi in eigenartigen Ausdrücken dargelegt und die Frucht dieser Schau, Erlösung von der Gebundenheit an die äußere und innere Welt (nivrtti) und des An-sich-seins (kaivalya)", gesagt wird, so ist das die gleiche Erkenntnis über die Grenzen sprachlicher Ausdrucksmöglichkeit.

„Erlösung vom Werk geschieht nur durch das Werk" (Seite 63) und Leben ist Werk, ist Wirken, unterschiedliches Wirken. Für den meditativ Arbeitenden körperliches, sprachliches und geistiges. Körperliches als Atem, sprachliches als Ergebnis von Denken, Überlegen und geistiges als Empfindung, Wahrnehmung, Begriffe, Bewußtwerden.

Wenn Prof. H. auf Seite 48 vom Buddha sagt: „Er sucht (während seiner Vorbereitungsjahre) nicht Verneinung, sondern absolute Bejahung, nicht Dumpfheit der Bewußtseinsleere, sondern Einsicht in die Zusammenhänge des Weltleids und der Erlösung," so werden wohl alle Buddhisten Prof. H. darin zustimmen. Anders aber, wenn er auf Seite 50 folgert: „Wenn irgend etwas feststeht, so scheint es mir dies zu sein, daß Buddha eine letzte Realität im Menschen festhielt, nur daß er diese mit nichts identifizierte, was irgendwie in der gewöhnlichen Erfahrung greifbar ist." Die Folgerung ist vorsichtig, denn es scheint Prof. H. nur so zu sein. Gewiß weiß er es nicht, und darin ist er buddhistischer als mancher, der sich Buddhist nennt und doch von seinem eigenen Ich nicht freikommt. Er beruft sich für seine Folgerung auf Dr. Seidenstücker. Dr. Seidenstücker ist Attavadist. Mir ist es klar warum und wie es kommt, daß er es ist, weil seine Arbeiten nicht mit den Forderungen des dhamma übereinstimmen, weil er sich nur auf die vergleichende Methode stützt, während der Buddhadhamma wie yoga verlangen, daß man die heiligen Schriften, ja sogar den ganzen dhamma aufgeben muß, wenn man das Ziel erreichen will. Geht man gemäß solchen Anweisungen mit ernstem Willen an die Arbeit, zeigt es sich bald, daß Persönlichkeitsglaube eine Fessel des Geistes für die zu leistende Arbeit ist, ja es ist die erste und stärkste Fessel und Bindung und es zeigt sich, daß je weiter man den Weg geht, es um so klarer wird, daß für den sprachlichen Ausdruck Grenzen gesetzmäßiger Natur vorhanden sind, und daß es töricht ist, für das, was jenseits dieser Grenze ist, irgend etwas anderes geben zu wollen, als Anleitung, wie die Grenzen zu überschreiten sind. Alle Klassifikationsversuche bleiben im besten Fall Versuche und alle Diagramme und Tabellen sind im günstigsten Fall Hilfsmittel für ein anfängliches Arbeiten, die beim Fortschritt fallengelassen werden.

Samskara, sankhara übersetzt Prof. H. (Seite 153) mit „Bewirker" oder „Werkliegenschaft der im Unterbewußtsein sich festsetzende Niederschlag der Taten des nicht erlösten Menschen. Er determiniert sein ferneres Sein und Handeln." Von einem Unter-

bewußtsein sprechen ist irreführend. Das besteht nicht, sondern durch die Taten ist das Bewußtsein weiterhin getrübt und das getrübte Bewußtsein unterliegt den „Drängern“, die immer wieder zu neuer Zeugung, neuem Geborenwerden führen, weil die „Dränger“ die Trübungen selbst sind. Gewiß mag es für den Unerlösten und den am Anfang des Heilweges Stehenden so scheinen, als sei eine Bewußtseinseinteilung vorhanden, doch dem ist nicht so, sondern diese Teilung besteht nur so lange, solange noch die „Bedränger“ und „Beweger“ mit großer Heftigkeit, Zügellosigkeit, Unbesonnenheit, Unruhe usw. wirken. Gewinnt man mehr und mehr durch klar bewußtes Arbeiten die Möglichkeit, die Bewußtseinsprozesse aufzuhellen, dann zeigt sich, daß Bewußtsein als Lebensgrundlage etwas Unteilbares ist, das keine andere Eigenschaft hat, als nur die des Bewußtwerdens selbst, ganz gleich um was es sich bei der Bewußtwerdung im gegebenen Augenblick handelt und daß jede scheinbare Teilung nur aus den Trübungen kommt. Da die Trübungen nicht restlos beseitigt sind, solange der yoga- oder der Buddhaweg nicht zu Ende gegangen ist, wirkt das Sich-trüben des Bewußtseins die Vorstellung von zwei getrennt arbeitenden Bewußtseinsprozessen, was um so leichter dann der Fall ist, je plötzlicher, stoßweiser Aufhellung und Trübung wechseln. Die Gründe dafür hier anzugeben würde zu weit führen (man vergleiche die Arbeit über Meditation im „Buddhaweg“, Jahrgang 4, Nr. 1, 2, 3, 4, 6). An Stelle von „unterbewußte Bewirker“ und „unterbewußter Werkrest“ (Seite 106, 107) würde ich einfach getrübte Bewußtseinskraft setzen, und dem Spruch auf Seite 46 die Fassung geben: „Durch Klarbewußtmachung der getrübten Bewußtseinskraft entsteht Wissen um seine frühere Geburten“, und Spruch 50: „Die getrübte Bewußtseinskraft ist entweder...“. Sankhara gehört mit zu den Begriffen, die man am besten unübersetzt übernimmt und stehen läßt. Seine Bedeutung ist mannigfaltig und nur aus dem jeweiligen Zusammenhang, in dem der Begriff sankhara gebraucht wird, vielleicht erklärbar.

Klar arbeitet Prof. H. die Bedeutung Buddhas für seine Zeit und damit auch für die Gegenwart heraus (Seite 51, 52): „Während der Yoga nach den uns vorliegenden Dokumenten vor Buddhas Zeit sein zentrales Interesse der Gottheit und überhaupt der absoluten überirdischen Realität zugewendet hatte, lehrt Buddha durch seine Methode den Mönch *sein Augenmerk auf die eigene innere Welt und deren Gesetze und letzte Realitäten zu richten. Dadurch ist Buddha zum Schöpfer der seelischen Tiefenschau* geworden, die das Hauptstück des klassischen Yoga ausmacht. Er hat damit die Gefahr einer rein mechanischen Psychotechnik, die dem Yoga immer droht und die zur Bewußtseinshemmung und Bewußtseinsleere führt statt zur be-

wußten Durchdringung der verworrenen Tiefen des Unterbewußtseins, ein für allemal beschworen. Auf diese Weise ist der Buddhismus zu dem Heilspfad der indischen Moderne, zum ersten großen Versuch einer umfassenden Seelenführung geworden. Endlich aber setzt Buddha dem Gott, der offenbar weiten Bereichen seiner Zeit nicht mehr unerschütterliche Realität war, und dem Negativum, das seine Lehrer ihn einstens gelehrt hatten, in seiner Nirvana-Erfahrung ein Positives, aber Ganz-Anderes entgegen. Dieses ganz Andere ist sowohl die letzte, nicht mehr benannte und vorgestellte, aber unmittelbar erlebte Realität im Menschen, wie im Sein überhaupt."

Manches könnte noch über die beiden Wege in yoga und Buddhadhamma gesagt werden, manches über die Art, wie Prof. H. den yoga-Text einteilt, über seine Auffassung, daß der Jinismus älter sei als der Buddhismus und diesen aus dem yoga befruchtet habe. Doch darauf kommt es für den Meditationspraktiker nicht an, ganz abgesehen davon, daß er für viele Fragen nicht der Berufene ist, nicht aus Mangel an Erkennen und Können, sondern weil es in die Breite führen würde, nicht zur Sammlung, zur rechten Erkenntnis. Prof. H. selbst verweist auf den zweiten Teil, in dem er wichtige Punkte der eigentlichen Meditationspraxis eingehender behandeln will. Nach dem vorliegenden ersten Band darf man erwartungsvoll dem Erscheinen des zweiten entgegensehen.

Für ein erfolgreiches meditatives Arbeiten im Sinne der vollkommenen Leidensaufhebung ist störend, daß Prof. H., veranlaßt durch den Stoff, eine klare Abgrenzung der Arbeitsmittel und Arbeitsgebiete nicht vornimmt und vornehmen kann, z. B. wenn er von der seelischen Welt spricht (Seite 104 u. a.), und „die Einholung der Sinne gleichsam ein Eingehen in die Eigengestalt der seelischen Welt" nennt. Der Begriff „seelische Welt" läßt nicht frei von der atta-Vorstellung werden und dadurch verkrampft sich der ganze Prozeß aufs neue, wird in seiner freien Entfaltung behindert und gehalten. Ebenso, wenn Prof. H. die Konzentration als „die Festlegung der Seele auf einen Betrachtungsbereich" bezeichnet oder von einem „Austreten der Seele" spricht. „Der Mensch an sich" und „der das Geistorgan bildende lichte Weltstoff sind ewig unvermischt". Das ist nichts anderes als die Erkenntnis und Unterscheidung von Geist- und Bewußtwerdeprozessen. Erstere sind organisch gebundene Vorgänge und darum zu entwickeln und zu entfalten, durchzubilden und zu vervollkommnen, wie jeder organische Vorgang. Ihr Organ ist das Herz (siehe „Der Buddhaweg" Jahrgang 5 Nr. 1, Seite 13, 14). Letztere haben nur die Eigenschaft des Bewußtwerdens und gehören zu den Grundlagen und Voraussetzungen des Lebensprozessierens überhaupt. Eine Entfaltung und Entwicklung derselben ist nicht möglich, sondern nur ein Klären und Zur-

Ruhe-Stellen. Während die Ersteren, die organgebundenen Geistprozesse vollkommen zum Aufhören gebracht werden, wird Letzteres durch die Arbeit des Zur-Ruhe-Stellens klar und vollkommen bewußt. Was weiter geschieht, entzieht sich sprachlicher Formulierung. Das Gesagte verständlicht auch (Seite 110 Spruch 77): „Einem Yogin, den nur noch die Schau des Unterschiedes zwischen dem als ‚lichter Weltstoff' schwindenden Geistorgan und dem ‚Menschen-an-sich' ausfüllt, entsteht Gewalt über jeden Seinszustand und das All-durchdringende Wissen".

Wenn auf Seite 112 von den Drängern gesprochen wird, so verstehe ich darunter tanha. Das erklärt sich auch aus Spruch 10 und 11 auf Seite 113.

Auf Seite 116 Spruch 8 spricht Prof. H. von der Zerstreuung der Sinnenwelt, die Hindernisse auf dem yoga-Wege sind: „Krankheit, Verstarrung, Zweifelsucht, Unbesonnenheit, Gleichgültigkeit, Genußsucht, philosophisch-Irrlichtelieren, Unfähigkeit die Versenkungsstufen zu erreichen, Unfähigkeit darin zu beharren, sind die ‚Zerstreuungen' der ‚seelischen Welt'. Diese sind die Hindernisse auf dem yoga-Weg".

Samyojana und nivarana, Fesselungen und Hemmungen, des geistorganisch gebundenen Prozesses und die Begleiterscheinungen daraus (Spruch 9) sind je nach der Stärke der Störung, die diese verursachen, ebenfalls dazu zu rechnen, mit Ausnahme der falschen Ein- und Ausatmung. Atemübungen sind gesondertes Arbeitsmittel und -gebiet, die von zerstreuten Personen besonderer selbständiger Pflege bedürfen. Auf Seite 118 Spruch 21, stellt er die seelische Welt dem Gedächtnisinhalt und dem Bewußtseinsgegenstand gegenüber. Damit wird die Sache für den Übenden noch schwieriger und unklarer. In Wirklichkeit sind die geistigen-Nama-Prozesse nur gradweiser Erkenntnisunterschied, der sich ganz allgemein „in Abhängigkeit von" geübter Geisteskontrolle und Zügelung ergibt und durch ständiges immer wieder Ausgleichen allmählich vollkommen beherrscht werden können, am einfachsten durch die Vergegenwärtigung: das gehört mir nicht, das bin ich nicht, das ist nicht Selbst. Überhaupt wirbeln die verschiedenartigsten Begriffe zu sehr durcheinander, was den Mangel der Praxis erkennen läßt, dann sich aber wohl auch aus dem Versuch ableitet, möglichst nach vielen Seiten und Richtungen gerecht zu werden. Leider ist das bei dieser Art Arbeit nicht möglich, da, ich muß es immer wieder betonen, die Hilfsmittel Denken und Sprache allein nicht ausreichen, sondern ein ganz besonders Wichtiges nicht genügend Berücksichtigung findet: Schweigen!

Mir scheint, daß trotz aller Modernisierung der Yoga-Texte durch Prof. H. der Pantheismus eine fröhliche Auferstehung feiert, wenn auch noch sehr verschwommen und zaghaft. Wird nicht wirkliche Meditationspraxis aus dem Willensanstoß und der Willenswendung, das Ziel zu erreichen, geübt und fortgesetzt, bleibt es trotz allem das alte Rätselspiel in anderer Form. Wir Buddhisten sind aber gewohnt, uns **mit der Lösungsarbeit zu befassen auf Grund einfacherer, darum aber nicht weniger schwieriger Arbeitsmethoden**, die ihren Einsatz da haben, wo man steht, d. h. wo man von seinen Begierden, Leidenschaften, Wünschen, Trieben, Ruhelosigkeiten usw. am stärksten bedrängt wird. Wir versuchen, diese Bedrängungen durch beharrliches, ruhiges Klären und Sich-klar-machen, daß sie schwächen und nicht kräften, ihrer Macht zu berauben. Diese Arbeitsmethode wird am besten durch einen Vergleich Buddhaghosas in seinen Anleitungen zur Meditation klar, in dem er dem Übenden rät, sich so zu verhalten, wie einer, der sein Spiegelbild betrachten will; tritt er zu dicht heran, kommt kein klares Bild zustande, steht er zu weit ab, ebenfalls nicht, öffnet er die Augen zu weit oder schließt er sie zu sehr, ist es das Gleiche. Der Buddhist kennt die Welt und weiß, daß sie trotz aller gegenteiliger Behauptung Leiden ist. Er fürchtet das Leiden nicht, ebensowenig wie er es sucht, er wird sich klar, daß es durch Täuschung entsteht und daß die Täuschung mit ein charakteristischer Zug der Unbeständigkeit und Veränderlichkeit ist. Diese Unbeständigkeit und Veränderlichkeit mag ihn noch so oft bis an den Rand der Verzweiflung treiben wollen, er hält ruhig aus, bis die letzten Zweifel fallen, bis jubelnd der Durchbruch den Sieg gewinnt: Hauserbauer, du bist gefunden, gefunden... überwunden! M. St.

Meditation nach der Buddhalehre.*)

Von Martin Steinke.

(8. Fortsetzung.)

Nach dieser Methode hat er folgendes zu beachten:

1. Die Reinigung der physischen Grundlage,
2. Ausgleichung der kontrollierenden Fähigkeiten,
3. Geschicklichkeit betreffs des Reflexes,
4. Anspannung des Geistes zur Zeit, wenn er angespannt sein muß,
5. Entspannung des Geistes,

*) Vergl. Jahrgang 4 Nr. 1, 2, 3, 4, 6. Im besonderen sei hier auf die Arbeit von Nyanatiloka Visuddhi-Magga „Der Weg zur Reinheit", I. Band, Benares-Verlag, München-Neubiberg, verwiesen.

6. den Geist erfreuen,
7. mit Gleichmut erfüllen,
8. den Umgang mit nicht konzentrierten Menschen meiden,
9. den Umgang mit konzentrierten Menschen aufsuchen,
10. die Neigung zu den Übungen.

1. Die Reinigung erstreckt sich auf den Körper, sowohl als auf die Garderobe, wie auf den Platz; denn „Einsicht, die sich in Geist und geistigen Fähigkeiten bei unsauberer innerlicher und äußerlicher Grundlage erhebt, ist unrein gleich dem Licht von einer schmutzigen Öllampe mit unsauberem Docht und unreinem Öl. Die Sankharas (Atem, Sprache, geistige Prozesse) werden nicht deutlich, da er sie mit unruhigem innerem Auge sieht und trotz aller Anstrengung entwickelt, entfaltet und steigert sich das Subjekt der Meditation nicht. Das Gegenteil ist, wenn die Grundlagen rein sind.

2. Unter Ausgleichung der moralischen Fähigkeiten ist die Ausgleichung von Vertrauen, Energie, Aufmerksamkeit, Konzentration und Verstand zu verstehen.

Ist die geistige Fähigkeit „Vertrauen" stark genug, sind dagegen die anderen Fähigkeiten schwach, dann ist die Fähigkeit der Energie unfähig die Funktion des Vorwärtsstrebens, die der Aufmerksamkeit unfähig die Funktion von Wachsamkeit, die der Konzentration unfähig die Funktion des Ungestörtseins, die des Verstandes unfähig die Funktion des Verstehens zu vollbringen. Dann soll man die Fähigkeit Vertrauen durch Betrachten der wahren Natur der Dinge oder durch Nichtweiterreflektieren in der bisherigen Weise, durch welche diese Fähigkeit zu stark wurde, entspannen. Die Geschichte des Ordensälteren Vakkali gibt dafür ein Beispiel.

In seinem außerordentlich großen Vertrauen nämlich stützte sich Vakkali fest auf die äußere Gestalt des Meisters, so daß dieser schließlich zu ihm sagte: „Vakkali, was wünschest du von diesem faulen Körper? Der, Vakkali, welcher das Gesetz wahrnimmt, nimmt mich wahr".

Ist die Fähigkeit der Energie zu stark, dann ist die Fähigkeit des Vertrauens unfähig, die Funktion der Bestimmung zu vollbringen. Auch sind die anderen Fähigkeiten unfähig, ihre verschiedenen Funktionen zu vollbringen. Darum soll man die Fähigkeit Energie durch Entwicklung von Ruhe, Konzentration und Gleichmut entfalten. Dafür gibt die Geschichte von dem Ordensälteren Sona ein Beispiel.

Diese Geschichte ist im Mahavagga gelegentlich der Begebenheit, bei der der Meister dem Sona das Gleichnis von der Laute gibt, berichtet. Er sagt zu ihm: „Sind die Saiten der Laute zu schlaff, geben sie keinen richtigen Ton, sind sie zu sehr angespannt, reißen sie".

Entwickelt man die verbleibenden Fähigkeiten (Aufmerksamkeit, Konzentration, Verstand) zu stark, werden die anderen Fähigkeiten unfähig, ihre eigenen Funktionen zu vollbringen. In diesen Verbindungen schätzt man über alles die Ausgeglichenheit zwischen Vertrauen, Konzentration und Energie.

Ein Mensch mit starkem Vertrauen und schwachem Verstand glaubt blindlings selbst unwahre Dinge, während ein Mensch mit großem Verstand und schwachem Vertrauen zur Unehrlichkeit neigt. Ein solcher ist schwer heilbar, wie eine Krankheit, die durch Medikamente verursacht ist. Wo Gleichheit von den beiden Fähigkeiten besteht, hat man nur Vertrauen zu den wahren Dingen.

Ein Mensch mit starker Konzentration, aber schwacher Energie ist durch Trägheit überwältigt; denn Konzentration neigt zur Trägheit. Ein Mensch mit großer Energie und schwacher Konzentration ist durch Ruhelosigkeit überwältigt; denn Energie neigt zur Ruhelosigkeit. Konzentration mit Energie vereint, führt nicht zur Trägheit, und Energie mit Konzentration vereint, führt nicht zur Ruhelosigkeit. Darum sollte man beide Fähigkeiten ausgleichen; denn von dem Ausgleich beider Fähigkeiten hängt volle Konzentration (Ekstase) ab [1]).

Pflegt einer Konzentration (samadhi), muß er starkes Vertrauen besitzen; denn besitzt er es, erlangt er volle Konzentration. Mit bezug auf Konzentration und Verstand sollte der Mensch, der Konzentration pflegt, starke „Einspitzigkeit des Geistes" haben. Dann erlangt er volle Konzentration. Pflegt einer „Einsicht" (vipassana), muß er starke Verstandeskraft besitzen. Dann erlangt er die Durchdringung der Charakteristik der Existenz (Unbeständigkeit, Leiden und Nichtselbst von allen Formen und Existenzen). Auch von dem Ausgleich dieser beiden hängt die Erlangung der vollen Konzentration ab.

Aufmerksamkeit muß bei allen Übungen stark entwickelt sein; denn Aufmerksamkeit schützt den Geist vor Hineinfallen in die Ruhelosigkeit durch Vertrauen, Energie und Verstand, die alle dahin neigen, aber auch von dem Hineinfallen in Trägheit durch Konzentration; denn die letztere neigt zur Trägheit. Darum wird Aufmerksamkeit bei allen gebraucht. Gerade wie der Duft des Salzes in allen Würzen oder ein Minister-Präsident in allen königlichen Angelegenheiten gebraucht wird. Darum wurde vom Erhabenen gesagt: „Aufmerksamkeit wird immer gebraucht. Und warum? Weil der Geist Aufmerksamkeit zur Zuflucht hat. Aufmerksamkeit ist sein Wächter und Begleiter, und ohne Aufmerksamkeit ist weder Anspannung noch Entspannung des Geistes möglich".

---

1) Volle Konzentration ist der Grad der geistigen Sammlung, welcher während der jhana-Zustände gegenwärtig ist.

3. Geschicklichkeit betreffs des Reflexes bezieht sich hier auf den durch die Übung des Erdkasina entstandenen und in bezug auf Wachsamkeit bei dem durch die Übung entstandenen Reflex.

4. Wie spannt man den Geist zu einer Zeit, in der er angespannt sein muß?

Wenn durch zu schwache Energie usw. einer einen trägen Geist hat, soll er von der Entwicklung der drei Elemente der Weisheit, Ruhe, Konzentration, Gleichmut abstehen und nur die drei — Durchdringung des Gesetzes, Energie und Begeisterung [2]) — entwickeln.

Denn es wurde von dem Erhabenen gesagt (Samyutta 46): „Angenommen, ihr bhikkhus, ein Mann wünscht ein kleines Feuer zu entfachen und würde darauf nasses Gras, nassen Kuhdung und nasses Holz legen, feuchte Luft hinzulassen und es mit Erde bestreuen. Würde dieser Mann wohl fähig sein, das kleine Feuer zu entfachen?" — „Gewiß nicht, o Herr." „Gerade so, ihr bhikkhus, zu einer Zeit, wenn der Geist träge ist, ist es nicht angebracht, jene Elemente der Weisheit zu entwickeln, wie Ruhe, Konzentration und Gleichmut. Und warum? Ein träger Geist kann sich kaum bei diesen Gedanken erheben."

„Zu einer Zeit, ihr bhikkhus, wenn der Geist träge ist, ist es angebracht, die Elemente der Weisheit — Durchdringung des Gesetzes, Energie und Begeisterung — zu entwickeln. Und warum? Ist der Geist träge, kann er sich leicht bei diesen Dingen erheben. Angenommen, ihr bhikkhus, ein Mann wünscht ein kleines Feuer zu entfachen und würde darauf trocknes Gras, trocknen Kuhdung und trocknes Holz legen und trockne Luft hinzulassen und würde es nicht mit Erde bestreuen. Würde solch ein Mann fähig sein, ein kleines Feuer zu entfachen?" — „Gewiß, o Herr."

Hierbei muß man die Entwicklung jener Elemente der Weisheit — Durchdringung des Gesetzes, Energie, Begeisterung — in jedem Fall gemäß ihrer Nahrung verstehen. Denn es heißt:

„Da sind, ihr bhikkhus, förderliche und hinderliche Dinge, tadelnswerte und tadelnsfreie, niedrige und hohe Dinge sowohl, wie Dinge, gemischt mit den beiden Gegenseiten, gut und schlecht. Die wiederholte und vollkommene Betrachtung von diesen Dingen ist die Nahrung für das Entstehen des noch nicht entstandenen Elementes Durchdringung des Gesetzes oder für die Entfaltung, das Wachstum und, wenn es schon entstanden ist, für die volle Entfaltung." Weiter: „Da ist, o bhikkhu, das Element des Sicherhebens, das Element des Vorwärtsstrebens, das Element des beharrlichen Fortschritts".

2) Die Elemente der Weisheit (bojjhanga) sind: Aufmerksamkeit (satisabojjhanga), Durchdringung des Gesetzes (kammavicaya), Energie (viriya), Begeisterung (piti), Ruhe (passaddhi), Konzentration (samadhi), Gleichmut (upekkha).

„Die wiederholte und vollkommene Betrachtung von diesen Dingen ist die Nahrung für das Entstehen des noch nicht entstandenen Elementes Energie oder für die Entfaltung, das Wachstum und, wenn es schon entstanden ist, für die volle Entfaltung dieses Elementes." Weiter: „Da sind, o bhikkhu, Dinge, die das Element der Begeisterung ausmachen. Die wiederholte und vollkommene Betrachtung von diesen Dingen, ist die Nahrung für das Entstehen des noch nicht entstandenen Elementes Begeisterung oder für die Entfaltung oder, wenn es schon entstanden ist, für die volle Entfaltung."

Mit der „vollkommenen Betrachtung von den verdienstvollen und anderen Dingen" ist die Betrachtung, bestehend aus der Durchdringung von den individuellen und allgemeinen charakteristischen Merkmalen zu verstehen. Mit „vollkommener Betrachtung des Elementes von Sicherheben, usw. ist die Betrachtung mit bezug auf die Erzeugung von dem Element von Sicherheben usw. zu verstehen." „Element von Sicherheben" ist hier die Energie in Anfangsstadium genannt. „Element des Vorwärtsstrebens" ist die noch größere Energie in betreff des Fortgehens von der Trägheit genannt. Und „Element des beharrlichen Fortschreitens" wird die noch größere Energie in betreff ihres Fortschreitens in neue Sphären genannt.

„Dinge, die das Element der Begeisterung" ausmachen, ist ein Name für „Begeisterung" selbst. Und auch die Betrachtung, die Begeisterung erzeugt, wird „vollkommene Betrachtung" genannt.

Weitere sieben Dinge führen zu der Entstehung des Elements der Weisheit, „Durchdringung des Gesetzes" genannt, nämlich Erforschung, Reinheit von dem, was einem gehört, Ausgleich der moralischen Fähigkeiten, Meiden törichter Menschen, Betrachtung von Dingen, die zu der Sphäre des gründlichen Wissens gehören und die Neigung dazu.

Elf Dinge führen zu dem Erheben des Elementes der Weisheit, „Energie" genannt, nämlich Nachdenken über den Schrecken von der abwärtsführenden Fährte (der Existenz) usw., Wahrnehmen des Segens bei Erlangung eines weltlichen oder überweltlichen Vorteiles durch aktive Energie, Nachdenken über den Pfad, welcher gegangen werden muß, nämlich der Pfad, gegangen durch den Erleuchteten, die schweigenden Buddhas und die großen Schüler, mag auch durch mich gegangen werden; aber er kann nicht durch irgendeinen trägen Menschen angetreten werden. Die Almosengaben ehrend, so daß sie dem Geber großes Verdienst bringen mögen, Nachdenken über die Größe des Meisters. So: „Anstrengung der Energie wurde vom Meister gepriesen, und in seiner Anweisung ist er unübertroffen. Von großer Hilfe ist er für uns, und er wird nur geehrt durch rechtes Betragen, nicht in einer anderen Weise". Vertreiben von Betäubung und Schläfrigkeit durch Hilfe der Aufmerksamkeit auf

die Wahrnehmung des Lichtes. Wechseln der körperlichen Haltung, Aufenthalt in frischer Luft, usw. Den Umgang mit trägen Menschen meiden, solche von fester Energie aufsuchen, Nachdenken über die rechte Anstrengung 3) und die Neigung dazu.

Elf Dinge führen zu dem Entstehen des Elementes der Weisheit, genannt Begeisterung, nämlich Betrachtung über den Erhabenen, das Gesetz, den Orden seiner Schüler, Moral, Befreiung, die himmlischen Wesen und Frieden. Umgang mit rohen Menschen meiden, Gesellschaft mit bezaubernden und reizenden Menschen, Nachdenken über solche suttas, welche Vertrauen einflößen und die Neigung dazu.

Bei Entstehung solcher Dinge entwickelt man durch solche Mittel die Elemente der Weisheit: Durchdringung des Gesetzes, Energie und Begeisterung genannt. Und so spannt man den Geist zu einer Zeit an, wenn er angespannt sein muß.

5. Wie aber entspannt man den Geist zu einer Zeit, wenn er entspannt sein muß? Wenn Energie zu stark ist usw., ist der Geist ruhelos. In solchem Fall muß man von der Entwicklung der drei Elemente der Weisheit, Durchdringung des Gesetzes, Energie und Begeisterung, abstehen und nur die Elemente der Ruhe, Konzentration und des Gleichmutes entwickeln. So wurde es vom Erhabenen gelehrt: „Angenommen, ihr bhikkhus, ein Mann wünscht ein großes Feuer auszulöschen und würde darauf trocknes Gras und dergleichen werfen, und würde es nicht mit Erde bestreuen. Würde der Mann fähig sein, das große Feuer zum Verlöschen zu bringen?" „Sicherlich nicht, o Herr." „Gerade so, ihr bhikkhus, zu einer Zeit, in der der Geist ruhelos ist, ist es unvorteilhaft, die Elemente der Weisheit, nämlich Durchdringung des Gesetzes, Energie und Begeisterung zu entwickeln, und warum? Weil der Geist ruhelos ist und durch solche Mittel nicht zur Beruhigung gebracht werden kann."

„Zu einer Zeit, o bhikkhu, wenn der Geist ruhelos ist, ist es vorteilhaft, die Elemente der Weisheit, nämlich Konzentration, Ruhe und Gleichmut zu entwickeln, und warum? Weil der Geist ruhelos ist und leicht durch diese Dinge beruhigt werden kann. Angenommen, ihr bhikkhus, ein Mann wünscht ein großes Feuer zum Verlöschen zu bringen und würde darauf nasses Gras und dergleichen werfen und es mit Erde beschütten. Würde dieser Mann fähig sein, das große Feuer zum Verlöschen zu bringen?" „Gewiß, o Herr."

Hier muß die Entwicklung des Elementes der Weisheit, genannt Ruhe, usw. verstanden werden mit bezug zu ihrer Nahrung. Denn es wurde von dem Erhabenen gesagt (Samyutta 46): „Da ist, o

3) Die vier rechten Anstrengungen sind: Die Anstrengung zur Kontrolle, Ueberwindung, Entwicklung und Unterhaltung.

bhikkhu, die Ruhe der eigenen Natur[4]) und die Ruhe des Geistes. Die wiederholte und vollkommene Betrachtung von diesen Dingen ist die Nahrung für die Entstehung des noch nicht entstandenen Elementes Ruhe, für seine Entfaltung, sein Wachstum und, wenn es entstanden ist, für seine volle Entwicklung." Gleicherweise: „Da ist, o bhikkhu, der Reflex der geistigen Ruhe ein nicht zerstreuter Reflex. Die wiederholte und gründliche Betrachtung davon ist die Nahrung des noch nicht entstandenen Elementes Konzentration, für seine Entfaltung, sein Wachstum und, wenn es schon entstanden ist, für seine volle Entwicklung." Weiter: „Da sind, o bhikkhu, Dinge, die das Element des Gleichmutes ausmachen. Die wiederholte und gründliche Betrachtung von diesen Dingen ist die Nahrung für die Entstehung des noch nicht entstandenen Elementes Ruhe, für seine Entfaltung, sein Wachstum und, wenn es schon entstanden ist, für seine volle Entwicklung."

Die Betrachtung mit bezug auf die Entstehung von jenen (drei Elementen der Weisheit, nämlich Ruhe, Konzentration und Gleichmut) durch Prüfen der verschiedenen Gründe, wie Ruhe, Konzentration und Gleichmut, durch die sie zum Entstehen gekommen sind, ist die Bedeutung von „gründlicher Betrachtung". „Reflex von geistiger Ruhe" ist einfach ein Name für Ruhe selbst, und in der gleichen Weise ist „nicht zerstreuter Reflex" ein Ausdruck für nicht zerstreut sein (Sammlung).

Weitere sieben Dinge führen zu der Entstehung des Elementes Ruhe, nämlich der Genuß vorzüglicher Nahrung, Weilen in einem angenehmen Klima, Annahme einer angenehmen körperlichen Haltung, ausgeglichene Anstrengung, Meiden von Menschen mit hitzigem Temperament, Umgang pflegen mit solchen von ruhiger Natur und die Neigung dazu.

Elf Dinge führen zu der Entstehung des Elementes Konzentration, nämlich Reinheit von dem, was einem gehört, Fertigkeit mit bezug auf den geistigen Reflex, Ausgeglichenheit der moralischen Fähigkeiten, Entspannung des Geistes zu einer Zeit, wenn er entspannt sein muß, anspannen den Geist zu einer Zeit, wenn er angespannt sein muß, den trüben Geist durch die Mittel von Vertrauen und Anregung, Gleichmut mit bezug auf den korrekt arbeitenden Geist klären, den Umgang mit geistig unkonzentrierten Menschen meiden, solchen mit geistig konzentrierten Menschen pflegen, Nachdenken über die geistige Verzückung, die Stufe der Befreiung und die Neigung dazu.

---

4) Kaya, buchstäblich Anhäufung, Gruppe, Körper, ist hier ein Name für die drei Gruppen: Empfindung, Wahrnehmung und geistige Fähigkeiten und muß in dieser Verbindung als der innere Sinn, der Geist oder auch das Herz und der Charakter oder die natürliche Veranlagung umschrieben sein.

Fünf Dinge führen zu der Entstehung des Elementes Ruhe, nämlich Indifferenz gegen lebende Wesen, Indifferenz gegen Dinge, Menschen meiden, die anhänglich sind an lebende und tote Dinge, Umgang mit Menschen, welche indifferent gegen lebende und tote Dinge sind und die Neigung dazu.

Durch Entwicklung dieser Dinge mit solchen Mitteln entfaltet man die Elemente der Weisheit, genannt Ruhe, Konzentration und Gleichmut. Auf solche Art und Weise entspannt man den Geist zu einer Zeit, wenn er entspannt sein muß.

6. Man sucht den Geist zu erfreuen, wenn er durch den Mangel des Verstehens unbefriedigt ist oder nicht des Segens der Ruhe teilhaftig wird. Dann vergegenwärtigt man sich die acht Objekte des Gefühls: Geburt, Alter, Krankheit, Tod, das Elend der Wehzustände, das Elend, das seine Wurzeln in der Geburtenrunde der Vergangenheit hat, das, dessen Wurzeln in der Geburtenrunde der Zukunft liegen und das, das seine Wurzeln im Suchen nach Nahrung in der Gegenwart hat. Man sucht Befriedigung durch Erinnerung an den Buddha, das Gesetz und den Orden zu erlangen.

7. Ist der Geist des Übenden nicht träge, nicht aufgeregt, nicht unbefriedigt, steht seine Kraft im richtigen Verhältnis zu den Objekten, ist er auf dem Weg der Ruhe fortgeschritten, dann kümmert er sich nicht um Anspannung, Entspannung und Erfreuen des Geistes. Ebensowenig wie ein Wagenführer bei einem ausgeglichenen Gespann.

8. Das Meiden von Menschen, die nicht konzentriert sind, bedeutet das Nichtaufsuchen von solchen, die niemals den Pfad der Loslösung gegangen sind, sondern in viele Angelegenheiten verwickelt und leichtfertigen Geistes sind.

9. Die Kameradschaft mit Menschen von Konzentrationskraft bedeutet das zeitweilige Aufsuchen von Menschen, die den Pfad der Loslösung gehen und Konzentrationsfähigkeit erlangt haben.

10. Die Neigung bezieht sich auf die Neigung zur Konzentration.

Die zu leistende Arbeit wird u. a. an folgendem Beispiel veranschaulicht: Gleich einer dummen Biene, die an einem gewissen Baum, an dem sich Blüten befinden, in schnellem Fluge vorüberfliegt, wenn sie zurückkommt, die Blüten leer findet oder eine andere, die im langsamen Fluge zum blühenden Baum kommt und ebenfalls die Blüten schon leer findet, soll die Übung nicht gehandhabt werden, sondern gleich einer klugen Biene, die in angemessenem Fluge leicht die Blütenbüschel erreicht, den Nektar nach Belieben nimmt, ihn in Honig wandelt und seinen Geschmack genießt. Ebenso, wenn der Reflex erscheint, sagt sich ein Übender: „Ich will schnell die Ekstase erlangen," aber durch die außerordentliche Anstrengung, die er macht, wird er zerstreut, und ist nicht

fähig, volle Konzentration zu erlangen. Ein anderer meidet diesen Fehler, aber durch zu große Trägheit und Mangel an Energie, wird er faul, und so entsteht gleicherweise in ihm nicht der Reflex. Aber der, der mit ausgeglichener Kraft dem Reflex zustrebt, erlangt ihn und dadurch volle Konzentration.

Treibt man den Geist gegen den Reflex vor, dann öffnet sich die Tür des Geistes, die sogenannten unterbewußten, besser, die durch Hemmungen und Fesselungen getrübten Bewußtseinszustände sind aufgehoben und der Reflex erscheint als erstes Vorbereitungszeichen, in Verbindung mit dem jeweiligen Meditationsobjekt. Er erhebt sich durch Abschneiden des getrübten Bewußtseinzustandes bei dem ständigen Gedanken an das jeweilige Meditationsobjekt (bei dem Erd-kasina z. B.: „Ekstase, Leichtigkeit wird jetzt verwirklicht" und „Sammlung des Geistes auf den einen Begriff: Erde! Erde!"). In das flutende Spiel der Geisteskräfte kommen dann 4 bis 5 Augenblicke, Blitzvorgänge der Wahrnehmung oder Apperzeption des jeweiligen Meditationsobjektes. Der letzte Augenblick gehört dem Bereich der Formenwelt an. Die übrigen dem Bereich der Sinnenwelt mit stärkerem angewandtem und unterstützendem Denken. Mit stärkerer Entzückung, Wonne und Sammlung des Geistes als es in den ursprünglichen, d. i. den herkömmlichen, gewöhnlichen Geistes- und Bewußtseinsprozessen der Fall ist. Sie werden „Einleitung" (Parikammani ti pi) genannt, weil sie die Vorbereitung für die eigentlichen überbewußten oder ekstatischen Bewußtseinsvorgänge sind. Wie ein Ort in der Nähe eines anderen als benachbarter oder angrenzender bezeichnet wird, so werden sie wegen ihrer Nachbarschaft oder der ständigen Begleiterscheinung bei der Ekstase als angrenzende oder benachbarte Zustände bezeichnet. Und in bezug auf ihr Geeignet- oder Passendsein in der Vorbereitung für die vorhergehenden Geistes- und Gedankenprozesse, sowie für die der weiteren Ekstase, heißen sie „passende" oder „geeignete". Weil durch sie die Grenze zwischen der begrenzten gröberen Sinnenwelt und der feineren Formenwelt angenommen wird, heißen sie die „Zustände oder Augenblicke der Annahme". Sie verlaufen in der gleichen Reihenfolge, und zwar als erster der benachbarte oder angrenzende, als zweiter der passende, als dritter der angenommene Bewußtseinsaugenblick. Der vierte und fünfte gehört dem Zustand der Ekstase, der Leichtigkeit an; denn nur diese letzten beiden ekstatisieren, in Abhängigkeit von schneller oder träger Einsicht. Danach setzt die Wahrnehmung aus, die gewöhnlichen, herkömmlichen Bewußtwerdevorgänge kehren zurück.

Die bestimmte Geistesarbeit in dieser Art und Weise bringt erst die Klarheit über das, was der Buddha meint, wenn er z. B. sagt: „Da kehrt Bewußtsein wieder um...". Solche Aussprüche haben

nichts, aber auch gar nichts mit dem zu tun, was der Westen unter spekulativem oder philosophischem Denken versteht, auch nicht in den Rahmen dessen, was man im allgemeinen mit Denken bezeichnet, können sie eingereiht oder gewertet werden, sondern sie sind nichts weiter, als sprachliche Formulierungen von Erlebensvorgängen, Geisteszuständen, die auf Grund einer ganz bestimmten Lebensführung, nämlich der nach dem achtfachen Pfad, am schnellsten und einfachsten nicht nur erreicht, sondern verstanden und überwunden werden können.

In der Art der Beschaffenheit der Zustände, die erlangt werden, liegt der Anreiz zu immer weiterem Streben, Kämpfen und Arbeiten, da sie der direkte Weg zur Aufhebung allen Leidens sind und in ständig zunehmendem Wohlerleben die Leichtigkeit und Geschmeidigkeit des Geistes schaffen und dadurch die Kraft mit sich bringen, überwunden zu werden. Die bekannten sogenannten mystischen, okkulten Zustände und Erlebnisse sind eine Verbreiterung der Gefühls- und Sinnenebene, die das Begehren, die Lust, das Verlangen, die Gier, kurz tanha, nicht zur Abschwächung, sondern zur Stärkung und Verstärkung kommen lassen. Sie verleiten zum neuen Fassen, nach einem größeren Sich-ausbreiten, Sich-vermehren, weil das Wohl, das sie vermitteln, nicht als losgelöstes, reines, sondern in Verbindung mit den mystischen Vorstellungen und Wünschen besteht. Sie sind nicht im Sinne des Brennprozesses Brennahrung, die durch den ganzen Prozeß aufgebraucht wird, sondern Nahrung schlechthin, die nur zu neuer Bindung mit neuem Rest, Samen, Frucht, genannt, führt. Der Samen, die Frucht, ist das neue Wünschen und Begehren. So führen die mystisch-okkulten Zustände nicht zum Aufhören des Leidens, sondern das Rad rollt ad infinitum.

Wegen der Nähe der gewohnten Bewußtseinszustände ist es nicht möglich, daß in diesen klarbewußten Ekstasezuständen des Geistes mehr als zwei, nämlich der vierte und fünfte Bewußtseinsaugenblick, der Ekstase oder den höheren Bewußtwerdevorgängen angehören. Diese Tatsache muß man ständig gegenwärtig haben. Denn wie ein Mensch, der bis zur äußersten Kante eines steil abfallenden Felsens in größter Geschwindigkeit läuft, unweigerlich in den Abgrund fällt, so ist es, bedingt durch die Nähe des gewöhnlichen Bewußtseinszustandes, nicht möglich, einen sechsten und siebenten usw. Apperzeptionsmoment des ekstatisierenden Bewußtwerdevorganges zu erlangen.

Der ekstatische Zustand dauert nur einen Moment. Denn in sieben Zuständen ist keine Zeitbegrenzung zu finden: 1. der erste jhana-Zustand; 2. die verschiedenen Arten hohen weltlichen Wissens; 3. die vier Pfade der Jüngerschaft; 4. die unmittelbare Frucht durch einen der vier Pfade; 5. die niederen, bewußten jhana-Zustände in

der Formen- und formenlosen Welt; 6. die Sphäre von Weder-Wahrnehmung, noch Nicht-Wahrnehmung, die in ursächlichen Beziehungen zu den Ekstasezuständen steht; 7. Frucht, die einer erlangt, der aus dem Ekstasezustand verschwindet. 4 dauert nicht länger als drei Momente, 6 nicht länger als zwei. Keine Maß- oder Meßmöglichkeit ist bezüglich der Dauer der Zustände in den Formen- und formlosen Welten. Alle übrigen haben nur die Dauer eines Bewußtseinsmomentes. Danach fällt der Geist wieder in den gewöhnlichen Bewußtseinzustand zurück. Nach Aufhebung dieser Zustände stellt sich das erste Vorbereitungszeichen für das Erlebnis der jhana-Zustände ein. Darauf folgt dann das Betrachten, Erleben dieser selbst.

Fortsetzung folgt.

Was sagt Ihnen nachfolgende Begebenheit?

(Zuschriften erbeten.)

Die Ceylon Daily News von Mitte Mai schildert unter der Überschrift folgende Begebenheit:

Eine eigenartige Geschichte kommt aus dem Dorfe Eseley in der Nähe von Brusa. Wie in früheren Jahren, so kam auch in diesem mit den Störchen dasselbe Pärchen zu ihrem alten Nest auf dem Hause des Mehmet Effendi. Einige Zeit ging alles gut, bis die Tragödie kam.

Als das Pärchen eines Tages von einem Ausflug nach Nahrungssuche zurückkam, herrschte zwischen beiden offensichtlicher Streit. Das Männchen war augenscheinlich in größter Aufregung über sein Weibchen, das sich kräftig verteidigte. Nach einigen Minuten flog das Männchen fort. Bald darauf kam es mit den übrigen Störchen des Dorfes zum Nest zurück. Eine eingehende Besichtigung fand statt. Dann erhoben sie sich in die Luft und flogen im Kreise über das Nest in lebhafter Diskussion, während das Weibchen allein zurückblieb.

Nach einer halben Stunde kamen das Männchen und zwei andere Störche aus der Menge zum Nest zurück und mit feierlichem Ernst wurde das Weibchen getötet. Nach Vollzug dieser traurigen Handlung sah man, wie das Männchen aus dem Nest ein Kleines behutsam heraushob und auf die Erde setzte.

Man kann sich das Erstaunen der Zuschauer vorstellen, als sie sahen, daß das ausgesetzte Tier ein Truthahn- oder Putenjunges war. Das tote Weibchen war der Untreue überführt und mußte

seine Schuld büßen. Das ganze Dorf war in Aufregung und erst nach einiger Zeit kam die Erklärung für die Tragödie, deren Augenzeugen sie waren. Ein kleiner Junge hatte ein Storchei gegen ein Putenei vertauscht. Während der Brutzeit merkte Vater Storch nichts von dem Betrug. Aber eines Tages kam die Entdeckung und und damit die hier berichtete Tragödie.

Übersetzt von M. St.

Jehol, die Kaiserstadt.

Von Sven Hedin, erschienen im Verlag F. A. Brockhaus, Leipzig 1932.

Sven Hedin's letztes Werk, „Jehol, die Kaiserstadt“ ist ein Dokument der Geschichte Chinas und als solches hat es großen Wert. Das Buch enthält auf seinen 208 Seiten besonders schöne Aufnahmen von Jehol's zahlreichen Tempeln mit ihrem überschwänglichen Reichtum, von seinen Kaisern und Ministern, hat viele Handzeichnungen des Verfassers und auch die äußere Ausstattung ist sehr geschmackvoll.

Auf Seite 9 erzählt Hedin, was Jehol war:

„Unter ihren Augen wuchs nun die Kaiserstadt Jehol aus der Wüste, ein Mittelpunkt religiösen Kults, eine Klosterstadt mit Prachttempeln, die allein durch ihr Dasein an so weit vorgeschobener Stelle eine wichtige politische Sendung erfüllte: sie sollte die Anhänger des Lamaismus mit goldenen Ketten an den Drachenthron binden und sie dem Sohn des Himmels in Treue und Verehrung verpflichten.

So wuchs Jehol heran. Hundert Jahre lang stand es in Blüte, dann verfiel es, sein Glanz erlosch, sein Ruhm verging.“

Seitdem verfällt Jehol und kleine und große Diebe vollenden das Werk der Zerstörung. Neben genauen und präzisen Beschreibungen der Bauten und Schätze Jehols gibt uns S. H. ein Bild vom damaligen China, vom Leben seiner Kaiser, von den Bräuchen und Riten, von den Intrigen bei Hofe. Wie sehr auch im alten China Politik mit Religion verbunden war, sehen wir aus dem fünften Kapitel, in dem der Besuch des Taschi Lama aus Tibet dem Kaiser Ch'ien-lung beschrieben ist. Die Reise des Lama, die mit außerordentlichem Prunk ausgestattet war, dauerte fast ein Jahr. Er wurde mit vielen Ehren und Geschenken empfangen und starb während des Besuches, wie man vermutet, eines unnatürlichen Todes. „Der Sterbende mußte mit gekreuzten Beinen sitzen, die Hände mit den offenen Flächen nach oben auf die Knie gelegt. In dieser Stellung des über den Weg der Erlösung sinnenden Buddha muß der Lama den Tod erwarten.

Verliert der Kranke die Macht über seine Glieder, so stützen dienende Brüder den Leib mit Kissen und Polstern. Die hohe Geistlichkeit versammelt sich am Sterbebett, das eintönige Gemurmel betender Priester summt durch den Raum. Von Zeit zu Zeit berühren die Betenden, auf die Handflächen gestützt, mit der Stirn den Fußboden, sie verneigen sich vor der fliehenden Seele Amitabhas. Der müde Erdenpilger fühlt, wie das Leben aus seinem Leib entflieht, er möchte in seine Kissen sinken, aber ihm ist die Ruhe nicht gegönnt. Die ins Leere greifenden Hände werden immer wieder in die vorgeschriebene Lage gebracht, das schwankende Haupt wird gestützt, Kissen werden unter die Ellbogen geschoben, das Geleier der Betenden dröhnt ihm in die Ohren. Er scheint zu lauschen, aber schon hört er nichts mehr, das Haupt sinkt auf die Brust, er ist verschieden . . .

Die Mönche im Sterbezimmer sorgen indessen dafür, daß die Leiche in der richtigen Stellung erkaltet. Sie bekleiden den Toten mit dem Ornat des Hohenpriesters. Die gelbe Seide mit Goldstickerei, die roten Tücher, die hohe gelbe Mitra, alles muß neu sein, kein Lebender darf es je getragen haben.

So sitzt der tote Großlama in voller Pracht auf seinem Thron." (Seite 88, 90).

Viele Urkunden führt S. H. an, die alle von äußerst großem Interesse sind. Neben der Liebe der Kaiser für Kunst und Politik lesen wir auch sehr fein empfundene Naturbeschreibungen aus ihrer Feder:

„Ich liebe den erhabenen Frieden der Wälder und der Quellenbächer, mit Muße beobachte ich das Leben der Tiere und sehe die Schwimmvögel sich im blauen Wasser tummeln, sie fürchten die Nähe des Menschen nicht.

Die Rehe treten bei Einbruch der Dämmerung aus dem Wald, der Adler schwebt hoch am Himmel, der Fisch springt im Wasser, hoch oder niedrig, wie das Gesetz der Natur es ihm vorschreibt. Ich genieße die Aussicht in purpurne Weite und blicke zum Himmelsgewölbe empor, das bald nahe, bald unendlich fern erscheint". (Seite 111).

Erwähnt sei noch die hübsche Geschichte von der Treue der Prinzessin Hsiang Fei und ihrem tragischen Ende.

Erstaunlich ist, mit welcher Feinfühligkeit der Verfasser das Leben des damaligen China wiedergibt, denn je mehr man sich in das Buch vertieft, um so mehr glaubt man zu der Zeit in China gelebt zu haben, so lebendig und prägnant ist die Schilderung in dem Buch „Jehol, die Kaiserstadt".

M. M.

Die Sehnsucht.

aus „Karma-Logik“ von Thea Kaiser-Query.

Die Sehnsucht.

Mit **Sehnsucht** bezeichnet man ein Wünschen und Streben nach noch **Nicht-Erreichtem** oder scheinbar **Unerreichbarem.**

Der Strebensdurst nach **Vervollkommnung,** nach einem durch **Denkstreben** erreichbarem Ziele ist ein gutes Wirken und Streben nach geistiger Vor- und Aufwärtsentwicklung.

Was man ersehnt und ersehnen kann, das muß von irgendwoher die Sehnsucht anziehen, weil schon einmal eine **Verkettung** mit dem **Ersehnten** bestanden hat oder sich betätigen will.

Oft greift die **Sehnsucht** wie eine **Brücke** zu einer höheren **Dimension** über, besonders wenn sie kein wahrnehmbares, sondern ein erfühl- und erdenkbares **Ziel** anstrebt.

Sehnsucht nach materiellem oder wahnigem Ziel zum Zwecke des **Besitzens** oder des Genusses ist nicht Sehnsucht, sondern

Begehren

Das Begehren ist ein selbstsüchtiges, ichsüchtiges **Verlangen,** das, nachdem es schon nur ein wahniges **Ich** gibt, unbedingt eine wahnige **Verkettung** auslösen muß und irgendwann irgendwie **Leid** erwirkt. —

Was ich begehre, muß ein anderer geben und darunter leidet er irgendwie. —

Was ich begehre, das muß ich selber einmal wieder **lassen.** Das ergibt **Leid** für mich.

Was ich begehre erfüllt sich nicht nach dem vorgeschätzten **Wertmaß,** oder es hält diesem auf die Dauer nicht stand. Meist aber erhalte ich einen Scheinwert.

Also auch erfülltes **Begehren** bringt letzten Endes **Leid** oder leidvolle **Verkettung.**

Das unerfüllte **Begehren** bringt Enttäuschung und **Kummer.** Was ich auch Begehren mag, immer habe ich **Leid begehrt.** —

Buddhas Nirwana.

aus „Karma-Logik“ von Thea Kaiser-Query.

In der Vollmondnacht seiner sich selbst erarbeiteten **Erleuchtung** ist **Buddha** nach seinem eigenen Ausspruch ins **Nirwana** eingegangen worauf er noch ein halbes Menschenalter lebte und lehrte.

Buddha hat somit bereits während seines Erdenlebens das Nirwana erreicht, das demnach nicht das unbedingte Nichts sein kann, auch kein Transzendentes oder Jenseitiges oder ein Ende der Lebenskraft, des Karmas, wie fälschlicherweise nur zu oft das Nirwana ausgelegt wird.

Vielmehr ist also die Erleuchtung selbst, d. h. das zur Erkenntnis gewordene Wissen um die wirkliche Lebenskraft und um ihr Wirken über den Tod hinaus, der Eingang zum Nirwana.

Selblstverständlich hat dabei Buddha sein Handeln und all sein Tun und Lassen von dieser wahnfreien Wirklichkeits-Erkenntnis abgeleitet.

Befreit sein vom Wahne durch Erkenntnis der Wirklichkeit, das ist der Übergang in das Nichtwahnige!

Befreit sein vom Wahne bringt mit sich auch ein Freisein von Gier und Haß.

Freisein von Gier und Haß bringt Befreiung von allem wahnigen Begehren und Haften.

Freisein von Begehren und Haften bringt Geburtbefreitsein.

Geburtbefreiung bringt Leidbefreiung und somit letzten Endes als Ziel des Pfades wahn- und geburt- und damit leidbefreiten Eingang ins Nichtwahnige, ins Nirwana.

Warum ist Buddha ein Geburtbefreiter? — Weil er durch sein wahnfreies Streben keine Möglichkeit mehr offen gelassen hat für ein Fassungsvermögen seines nichtwahnigen Karmastrebens bei gier-, haß- und wahnbehaftetem Zeugungsmaterial. Denn eine Zeugung ist ohne diese wahnige Eigenschaftsstrebungen nicht möglich. —

Somit fehlt jedes Abgestimmtsein von Buddhas Karmastreben auf ein dazu passendes Material.

Selbst hat also der ichentäußerte Buddha sein Wiedergeburts-Streben zur Ruhe gebracht und ist somit zum Nichtmehrwiederkehrenden geworden innerhalb einer Ewigkeit.

Getan war auch, was zu tun war; denn Buddha wurde sich in der Nacht der Selbsterleuchtung bewußt, daß er einen höheren Erkenntnisgrad nicht mehr erreichen konnte und er hat auch noch das Schwerste vollbracht, er hat sich auch seines Geistes entäußert, indem er seine Wirklichkeits-Erkenntnis befruchtend weitergab.

Bewußt hat er das Nirwana angestrebt, indem er sich vorher schon alles wahnigen Besitzes und aller wahnigen Genüsse und Bindungen, die ihm das Leben als Fürstensohn reich-

lich zugeteilt hatte, freiwillig entledigte. Auch hier war er Wissender, indem er alle Lebensgenüsse aus eigener Erfahrung als ein Nichts erkannte, das letzten Endes nicht befriedigen kann und das er gern mit der erwählten Heimatlosigkeit und mit der Almosenschale vertauschte.

Das Nichtauskosten-Dürfen aller wahnigen Lebensgenüsse bis zum eigenen Erkennen ihrer Nichtigkeit ist für die Meisten das schwerste Hemmnis auf dem Pfade der Wahnbefreiung. Diese Hemmungen hat Buddha wissend überwunden.

So ist Buddha als Wissender, als sich selbst vom Wahne, von Geburt und Leid Befreiender, als vorausweisendes Beispiel ein erster bewußter Übergänger in das Nichtwahnige ins Nirwana.

„Der Buddhaweg" wird ausgetauscht mit folgenden Zeitschriften:

The British Buddhist, herausgegeben von The British Maha-Bodhi Society London, Juni 1932, Jahrgang 6.

Buddhism in England, herausgegeben von The Buddhist Lodge, London, Juli, August 1932.

Buddhistisches Leben und Denken, herausgegeben vom Verlag des Buddhistischen Holzhauses April / Juni 1932, Berlin-Frohnau.

The Maha-Bodhi, herausgegeben von der Maha-Bodhi Society, Calcutta, Juli 1932, Jahrgang 40.

Navayana, herausgegeben vom International Buddhist Institute of Hawaii, Jahrgang 1 Nr. 3.

Zen, herausgegeben von Dwight Goddard, Thetford, Vermont, Jahrg. 6 Nr. 3.

Calamus, herausgegeben von Will Hayes, Dublin, Jahrgang 4 Nr. 3.

Sinica, Zeitschrift für Chinakunde und Chinaforschung begründet von Prof. Dr. Richard Wilhelm, Jahrgang 7 Nr. 4.

Zeitschrift für Missionskunde und Religionswissenschaft, herausgegeben von Prof. D. Dr. Witte und Prof. D. H. Haas, Jahrgang 47. Nr. 8.

Die Weiße Fahne, herausgegeben von Johannes Baum-Verlag, Pfullingen in Württ., Jahrgang 13, Juli 1932.

Eingesandte Bücher:

„Der Yoga als Heilweg", von J. W. Hauer, Verlag von W. Kohlhammer, Stuttgart 1932, Preis RM 6.—

Für die Zeitschriftenkasse wurde gespendet:

Von Herrn H., Berlin RM. 3.50. Von Frau H., Bergfelde RM 5.—. Von Herrn St. N., Muskau RM 4.50. Von Herrn St., Grottau RM 4.— Von Ungenannt RM 5.—.

Verlag: „Gemeinde um Buddha" e. V., Berlin. Herausgeber: Martin Steinke, Berlin-Charlottenburg. Druck: Buchdruckerei Renné, Berlin-Weißensee.